Одиночество – это судьба или выбор? Как избавиться от одиночества?

"Знаете, что такое судьба? Это значит построить мост к тому берегу, где тебя ждет твоя судьба…"

День проходит еще куда ни шло, работа и коллеги отвлекают, текущие задачи мешают думать об одиночестве постоянно, но вечером и ночью все по-другому. Не хочется возвращаться домой, потому что там пусто, и никто не ждет, кроме тишины. Выходные и праздники, особенно длинные, новогодние, например, это уже совсем тяжелый случай, даже вспоминать о них не хочется.

Одиночество – это болезнь больших городов и современного общества. Не будучи Вангой, нельзя с точностью утверждать, будете вы всегда одиноки или это временно. Но есть несколько признаков, которые очень точно показывают, будете вы одиноки в ближайшее время или нет.

Самый важный из них - насколько сильно вы боитесь одиночества? Чем сильнее вы его боитесь – тем больше шансов, что вы будете одиноки в ближайшее время. Почему? Потому что страх парализует. Страх мешает думать и действовать, страх отнимает силы, и не позволяет ничего видеть, кроме проблемы одиночества. Вы попадаете в заколдованный круг, из которого очень сложно выбраться.

В предыдущих статьях про эмоции, уже было сказано, что негативные эмоции нужны нам, чтобы открыть глаза на наши неудовлетворенные потребности. Но если человек не принимает конструктивных шагов к удовлетворению своих насущных потребностей. Заглушить алкоголем, или другими химическими веществами, а также страдать любовной зависимостью, когда вы кидаетесь на шею тому, кто пару раз пригласил вас куда-то или сделал подарок, комплимент, а потом решаете, что вы обречены на одиночество - это не конструктивные шаги. Вот поэтому негативная эмоция нарастает, чтобы указать вам на существующую нерешенную задачу. Но после того как страх достигает очень высокого уровня, он превращается в панику и уже мешает разумно действовать, контролировать ситуацию. Вы превращаетесь в свой страх.

Как быть? Что делать?

"Чтобы избегать ошибок, надо набираться опыта; чтобы набираться опыта, надо делать ошибки. Не планируйте. Помните цель и делайте первый шаг. Снова и снова."

Что объединяет всех людей, которые страдают от одиночества?

Во-первых, неумение радоваться жизни в одиночестве. Да, это не новость, но вот это главная причина одиночества. Всем кто одинок, сложно сделать первый шаг, им сложно пригласить, обратиться самому, сделать комплимент первым. Пригласить куда-то пусть даже старого друга или школьную подругу. Одиночки ждут, что пригласят их и удивляются, что должны приглашать они сами. “А почему я?”, это самый распространенный вопрос тех, кто одинок. Да потому что вам это нужно, вас не устраивает одиночество, потому что вы это поняли и берете управление обстоятельствами в свои руки. В этом нет ничего дурного или зазорного, вы не тумбочка, которая ждет, чтобы ее передвинули в нужное место, потому что не может сама – ног у нее нет, например. Вы либо субъект, который действует, принимает меры, чтобы жить, так как нравится, либо объект, над которым производят действия, и тогда он просто пассивно ждет, что с ним что-то сделают.

Если вы можете пригласить подругу (если вы девушка)/друга (если вы мужчина) вечером сходить куда-то сами, значит не все так плохо, одиночество отступает.

Второй момент, который присущ всем одиночкам. Вы можете заставить другого человека улыбнуться? Просто так. Например, первого встречного, неважно мужчина это или женщина, старше, моложе вас. “А зачем мне это нужно?” Да хотя бы, чтобы чуток отвлечься от одиночества. Вы знаете, что заставит другого улыбнуться? А вы знаете, что заставит улыбнуться вас? Наверно, в первую очередь внимание. Но ведь оно всем нужно! Интересная особенность, если вам удастся “улыбнуть” кого-то, вы сами улыбнетесь в ответ.

Причем совершенно искренне. Посмотрите на себя в зеркало, когда вы хмуритесь, улыбаетесь по заказу и улыбаетесь искренне. Видите разницу? Какой вы себе больше нравитесь? Вот окружающим, в том числе вашей будущей половинке, вы тоже нравитесь такой же.

Итак, если вы можете заставить улыбнуться другого человека, причем просто так, без какой-то выгоды – значит шансы, что вы не будете одиноки, прибавляются.

В-третьих, как часто вы проводите вечера дома в одиночестве, скучая, грустя, опустошая холодильник, страдая, пассивно глядя в телевизор или зависая на просторах интернета? Сейчас, будучи одиноким. И как часто вы занимаетесь чем-то интересным, хобби же у вас есть? Фитнес, бассейн и другие виды спорта никто не отменял, но под словом хобби, любимое занятие я подразумеваю что-то такое, что доставляет вам удовольствие, даже сам процесс этого занятия приносит вам умиротворение и наслаждение. В идеале это должно быть что-то созидательное, творческое, или приносящее радость другим.

Например, цветоводство, обычное комнатное цветоводство. Если вы носитесь с каждым цветочком как с писаной торбой – еще лучше. Бытует мнение, что мужчина, придя в дом к девушке, с которой он встречается, должен первым делом взглянуть на ее цветы, как она за ними ухаживает, так и будет заботиться о нем. Хотя вовсе не обязательно, конечно.

Нравится ли вам что-то мастерить, шить, создавать, лепить, творить, колдовать? Мужчины реже женщин страдают от одиночества, потому что они не сидят, сложа руки, когда бывают одни. Им некогда скучать, как правило, хотя исключения тоже есть. Мужчин чаще всего одиночество не устраивает, потому что нет хозяйки в доме, не кому о них заботится, не с кем поговорить, довериться, душу открыть, жить ради кого-то или потому что так положено, родные требуют жениться.

Вернемся к хобби: когда вы что-то создаете своими руками, в вас просыпается дух творца, вы начинаете подсознательно понимать, что можете влиять на течение своей жизни, творить (кто-то больше, кто-то меньше) и свою судьбу тоже.

Понимаете ли вы другого человека? Как часто вы задумываетесь, что происходит в голове другого хомо сапиенс (пусть это будет нейтральный для вас человек, не начальник, и не предполагаемый спутник жизни), чем человек живет, о чем мечтает, страдает, переживает, боится? Помимо страха одиночества? “А зачем мне это нужно?” И снова, хотя бы затем, чтобы отвлечься от своего одиночества. И умея задуматься о подобных вещах, вы укорачиваете время своего одиночества – уже проверенный факт.

Предположим, у вас намечаются какие-то отношения, вы начали ходить на свидания с человеком, который вам нравиться, может сильно или не очень. Если он вам сильно нравится – какую часть вклада в ваши отношения вы готовы внести сами, и какую оставить за ним? Если не очень нравится – тот же вопрос? Как ни странно ответ в обоих случаях одинаковый – 50 процентов. Потому что, беря большую часть на себя – вы не даете другому человеку проявить инициативу, и наоборот, отказываясь брать половину обязательств на

себя – вы передаете инициативу в руки другого человека, вас будут допекать, преследовать и докучать вам. И чем больше вы будете отнекиваться и избегать – тем больше.

Как часто вы недовольны собой, ругаете себя за ошибки? А вы готовы простить ошибки и недостатки другого человека? Да если вы его любите, и главное он любит вас, то наверно первое время готовы простить все, кроме одиночества. Но со временем, когда подступает рутина жизни, вы готовы прощать, то, что не понимаете сами, то, что ранит ваше самолюбие и гордость, то, что не входило в ваши планы об идеальном мужчине/женщине? Составьте список из трех, максимум пяти пунктов, что вы не сможете простить другому, ни в коем случае. Это значит все остальное – вы простите, поймете, пойдете навстречу, на компромисс.

Еще один немаловажный фактор. Насколько сильно вы себе нравитесь? Во-первых, внешне, да может у вас фигура не идеальная, или волосы тонкие или шея очень короткая и толстая, но в целом вы себе нравитесь? Вы можете перечислить все части тела, которые вас украшают? Во-вторых, вам нравится ваш характер? Какие привлекательные черты характера у вас есть? Достойного внимания, завидного, в конце концов? Напишите два списка, по десять пунктов каждый, в рамочку и на стену. Если начинаете в себе сомневаться – смотрите на список, и дописывайте себе еще один пункт – самокритичность.

Какие у вас планы в жизни, кроме как избавиться от одиночества? Чем вы хотите заниматься, куда расти? Вы сейчас как раз этим занимаетесь? Займитесь сегодня, сейчас, тем более что пока у вас есть на это время – потому что семейная жизнь отнимает много сил и времени, хотя радости, конечно, доставляет больше.

Предпоследний пункт. Вам хотелось бы заботиться о любимом человеке? Это такое счастье, не правда ли? Ваши глаза сияют, наполняются счастьем, наблюдая как хорошо вашему любимому человеку. И вам, конечно, будет приятно, то, что он/она заботится о вас. Например, покупает цветы или подарок, просто как знак внимания. Вы можете делать себе приятное, то, что вам нравится, причем делать это регулярно? Вы можете купить себе, то о чем мечтали, как бы дорого это не стоило? Когда вы в последний раз делали себе подарок без причины, чтобы порадовать себя? Причем что-то такое, что вы купили не на распродаже по скидке, не поддавшись уговорам продавщицы, не за компанию с кем то (жид удавился, а вам не стоит), не на зависть кому-то, а по полной цене и чтобы доставить себе удовольствие.

Последний момент. Практически любому человеку приятно, когда ему искренне признаются в любви, восхищаются им, заботятся о нем, носят на руках (девушек) или сдувают пылинки (мужчин). Вы, полагаю, тоже этого хотели бы. Когда вы в последний раз признавались в любви? Себе! Да, себе! Итак, если не можете вспомнить, срочно берем ручку и бумагу и пишем письмо – признание в любви себе. Пусть это будет вашим домашним заданием. Объем сочинения – лист формата А4. Это обязательно! Если вы можете это сделать – дни вашего одиночества сочтены, уж не обессудьте!

Одиночество – это судьба или выбор? Как избавиться от одиночества?

psycabi.net

Оцените статью:

Rating 4.39 (18 Votes)

Другие статьи, которые могут быть вам интересны:

- Одиночество, пустота, скука, грусть. Цитаты и афоризмы со смыслом.
- Тест на одиночество. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона
- Психология интернет общения. Особенности виртуальных знакомств и отношений.
- Как сделать женщину счастливой?.. Как мужчине помочь женскому счастью?..
- Чего хотят мужчины? Как сделать мужчину счастливым?
- Консультация психолога.

Назад: Почему мужчины скрывают свои чувства? Психология отношений мужчины и женщины.

"Влюбляюсь не в тех". Как пережить измену? Как простить измену? Вперед:

Комментарии

 # Зиля 27.10.2012 18:57 **+3**
Замечательная статья, мне очень понравилась! Спасибо!
Ответить

 # Sunrise 29.10.2012 13:06 **+3**
Я тоже рада :-)
Ответить

 # Дарина 25.01.2013 14:48 **0**
Очень прекрасно! :lol:
Ответить

 # Sunrise 09.04.2013 22:53 **+1**
Спасибо!:)
Ответить

 # Вновь обретенная 10.06.2013 13:13 **+4**
Спасибо за Ваши статьи!
К психологу не ходи, сам себя можешь наставить на путь истинный.
Действительно у сайта толковые статьи, это очень хорошо! Нет лишнего, все по теме, интересно, тесты есть, советы и тренинги!
Спасибо Вам за сайт! Спасибо за такие замечательные советы!
Ответить

 # Sunrise 10.06.2013 20:06 **+2**
Вам большое спасибо! Стараемся, спасибо что цените, очень приятно!
Ответить

 # darkprototype 18.06.2013 21:21 **+1**
Все равно ничего не помогло. Вот такой уж я... Пока пишу книгу вроде все нормально, пока говорю с другом, но утром нет смысла вставать, постоянно мечтаю и живу где-то там в облаках.
Сколько раз слушал психологов и временами уже настолько скучно, что сам их изучал, их характер, поведение, задавал двусмысленные вопросы..
Ответить

 # Sunrise 18.06.2013 21:46 **+2**
Чтобы избавиться от одиночества - нужно найти какой-то объект, который был бы важнее вас самих, т.е вы могли бы хотя бы на какое то время забыть о себе и полностью переключить свое внимание на него - кто-то находит его в религии, кто-то в идее, кто-то в другом человеке. Но для этого надо ощущать свою значимость, способность что-то сделать, действовать результативно, плодотворно. И у одиночества тоже есть свои преимущества - например, не надо ни о ком, ни о чем заботиться, беспокоиться, возможно опекать кого-то, кто нуждается в этом, терпеть неудобства в угоду кому-то чему-то, что занимает ваши мысли *более* вас самих. Просто подумайте, что вы приобретете и что потеряете, если лишитесь одиночества, возможно это станет ключом к вашему нынешнему состоянию.
Ответить

 # Вновь обретенная 19.06.2013 00:54 **-1**
Это Вы по своему опыту?
Ответить

 # Sunrise 19.06.2013 01:13 **+4**
И по своему тоже.
Ответить

 # Вновь обретенная 19.06.2013 14:06 **-1**
Вы профессионально занимаетесь наблюдениями за людьми и анализом их психологически состояний?
Ответить

 # Sunrise 19.06.2013 14:18 **+1**
Вообще то работа психолога подразумевает разобраться в человеческой природе, понять что-почему происходит и помочь человеку найти наилучший выход из создавшейся ситуации - в том случае если она его не устраивает.
Ответить

 # Валентинка 23.11.2014 14:53 **+1**

Ну вот я так поступила... нашла объект который мне стал важнее меня, я забыла о себе, полностью переключилась на него. И ни чего хорошего из этого не вышло. Это был одинокий ребёнок. Теперь она выросла, вышла замуж. А её мужу я не нужна, ни в каком проявлении. Я ни когда им не звонила, без приглашения не приходила, т.к. видела, что он ревнует её ко мне. Не хотела чтоб у них были конфликты, потому что когда она звонила ко мне, то он сразу начинал ругаться. Теперь мы с ней не общаемся, она устала от ругани с мужем на этой почве. Меня как будто предали. А ведь у нас были такие замечательные отношения, которые длились 10 лет... теперь я ни как не могу побороть одиночество, чувство обиды.

Ответить

 # Sunrise 23.11.2014 18:38 **+1**

На каждом жизненном этапе свои цели и задачи. Тот этап вы с достоинством прошли, теперь нужно перевернуть страницу и найти новый смысл жизни.

Ответить

 # Наталья Артеменко 31.03.2016 23:29 **+2**

Чувство обиды нужно убирать. Это чувство разрушает и забирает внутренние силы.

Ответить

 # Александр 18.12.2022 18:44 **0**

Ну вы свою миссию выполнили. Теперь надо подождать пока появится у того выросшего ребёнка свой ребёнок и ему нужна будет няня. А им скажите, что будете ждать младенца и рады помочь если что...

Ответить

 # Наталья Артеменко 31.03.2016 23:23 **+2**

Вам нужно узнать причины своего одиночества. Это на уровне внутриличностного конфликта. Помочь может психотерапия.

Ответить

 # Александр 18.12.2022 18:41 **0**

Я сам сейчас одинок. И я думаю , лучшее, что может помочь - это, чтобы полюбить себя. Вопрос как? Это у каждого своё. Всеми силами души сделать так, чтобы вам самому с собой было хорошо.
И, вообще нужен контрастный душ утром, либо обтирания полотенцем, кушать, то что нравится и делать то, что нравится.
И когда с собой будет максимально хорошо, тогда и появится тот, кто к вам может присосаться.
...все мы вампирчики. Кто от кого что тянет. Кто то деньги, кто то притягивается к прекрасному расположению души...
Желаю всем любить себя, и чтобы ваша взаимная любовь к вам притянулась!

Ответить

 # Anonymays 14.01.2014 21:38 **+5**

Одиночество - вечный спутник мой и единственный мой настоящий друг, ибо среди людей настоящих друзей не бывает...

Ответить

 # Валентинка 23.11.2014 14:59 **0**

Ну почему так происходит?...

Ответить

 # Optimist 11.02.2014 20:41 **0**

Anonymays, полагаясь на обществ.нормы и на свой опыт - первый раз вышла замуж в 18-, считала, что быть одной...ненормально, счастливой не будешь, а реально считаться с чьими-то "запил, все на шмотки в том классном магазинчике спустила, шины поставил\комп обновил" и что угодно еще - славно! Замужем диплом с отличием сама получила и все прекрасно было, но то было и прошло, и что снова в брак не...- это ограничивает во многом, с другим ч-ком считаться. А внимание-забота-вместе в магазин ли на пикник - пару раз в неделю есть,и браво; даже если нет - придет. В том или ином виде придет - даже если напросишься, тебя доймут. Лучше ж без таких проблем, а хочется - найти сейчас их легко. Так что одиночество - это как отдельная квартира по сравнению с коммунальной кв., благо!

Ответить

 # Optimist 11.02.2014 20:46 **-1**

...реально НЕ считаться с чьими-то - опустила не.

Ответить

 # Вероника 19.07.2014 17:27 **+2**

У меня есть сын, пока он рядом, я забываю об одиночестве, уедет- вспоминаю. Не какой-то объект надо найти, а пару противоположного пола. И заниматься ничем я не могу, пока есть эта тоска. Избавление от одиночества - это стать не одной, это решение конкретной задачи по поиску пары, для этого надо выяснять, почему не можем ее найти, как это устранить, а не цветочки поливать.

Ответить

 # Sunrise 19.07.2014 17:38 **0**

Цитата:

> *для этого надо выяснять, почему не можем ее найти, как это устранить*

Да совершенно, верно! Обратитесь за консультацией к психологу, если хотите выяснить, в чем проблема: https://psycabi.net/konsultatsiya-psikhologa

Ответить

 # Валентинка 23.11.2014 15:04 **+1**

полностью согласна, у меня аналогичная ситуация))

Ответить

 # Камилла 20.07.2014 13:17 **0**

"Парадоксально, но способность оставаться наедине с собой, является условием любить"-Эрих Фромм. Люди ошибочно думаю, "что главное - это найти правильный объект, а дальше все пойдет самим собой".
"Одиночество - это состояние ума, болезнь духа", от этой болезни можно избавиться.
Почитайте книгу Эриха Фромма "Искусство любить"

Ответить

 # Кристя 17.01.2016 23:20 **0**

Спасибо!!!

Ответить

 # Кристя 17.01.2016 23:24 **-1**

А почему в обществе нельзя разговаривать, шутить и т.д. с самим собой????

Ответить

 # Эзир 10.01.2018 19:11 **+1**

Мне снился плохой сон и я чувствовал себя так плохо и настроение так быстро изменилось. У меня были отличные планы и все испортилось после этого сна, как будто я никому не нужен и ничем не занят. Вхожу вконтакте, пишу комментарий, никто не ставит Лайк и никто не пишет. Дополнительно ругали меня другие люди, которым я отправил заявку в друзья и не пишет моя красавица. Я почувствовал себя неудобно и после этого удалил свою страницу и немножко полежал и выяснил что со мной случилось. Это было одиночество и не могу вернуть страницу вконтакте обратно и вот лежу.

Ответить

 # Иван4543 11.02.2018 11:12 **0**

Интересно было почитать

Ответить

 # Ольга 28.03.2019 23:36 **0**

Спасибо за статью!

Ответить

 # Ольга 28.05.2019 20:57 **0**

Я долго страдала от одиночества искала разные пути решения этой проблемы мне помогло это.

Ответить

Обновить список комментариев

Добавить комментарий

Данная форма предназначена только для комментирования текущих публикаций. Если у вас есть вопрос психологу, то его следует задавать здесь.

Имя (обязательное)

E-Mail

Подписаться на уведомления о новых комментариях

Нажимая на кнопку "Отправить", я принимаю условия пользовательского соглашения и политики конфиденциальности, а также даю согласие на обработку персональных данных

Отправить

НАШИ РУБРИКИ

- ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ И ЗНАКОМСТВ
- СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
- ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ МОЛОДЫХ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫХ
  - ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.
  - ПСИХОЛОГИЯ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ
- ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
- ПСИХОЛОГИЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
  - КАК ПОХУДЕТЬ
  - ПСИХОЛОГИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ
  - КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ
- ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ
  - ЗАЧЕМ ЖИТЬ
  - КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА
- ПСИХОЛОГИЯ ВЛИЯНИЯ
- НОВОСТИ ПСИХОЛОГИИ

ИНТЕРЕСНО И ПОЛЕЗНО

- ИСТОРИИ УСПЕХА "НЕУДАЧНИКОВ"
- РАЗВИВАЮЩИЕ ФИЛЬМЫ (РЕЦЕНЗИИ)
- МУЗЫКА ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ (РЕЦЕНЗИИ)
- КНИГИ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ (РЕЦЕНЗИИ)
- ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ЦИТАТЫ, АФОРИЗМЫ И СТАТУСЫ
- РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СЛУЧАИ
- НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ЭКСПЕРИМЕНТЫ
- ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ
- МОТИВАТОРЫ
- ПРИТЧИ
- СКАЗКОТЕРАПИЯ
- ПРАЗДНИКИ
- ИЗВЕСТНЫЕ ПСИХОЛОГИ

ЛЕНТА ВОПРОСОВ ПСИХОЛОГУ

- Как избавиться от страха действия, как поверить в себя? Как убрать этот сковывающий ступор?
- Знакомство в интернете закончилось кошмаром.
- Дочь скатилась с 4-5 на 3-2 в 14 лет.
- Инвалидность мешает отношениям. Загнала себя в депрессию.
- Я хотела бы избавиться от общения с бывшим мужем, потому что он хочет продолжать общение.

Лента комментариев

ЦИТАТА ДНЯ

“Лучший повод для радости - тот, который придумал сам.”

Михаил Мамчич

О проекте:

- Связаться с нами
- Пользовательское соглашение
- Политика конфиденциальности
- Поиск по сайту

Обратите внимание:

- Задать вопрос психологу
- Приглашаем психологов
- Наши психологи
- Отзывы о психологах
- Словарь психологических терминов

© Психология счастливой жизни. Все права защищены.

При использовании материалов сайта активная ссылка на сайт psycabi.net обязательна.